

# Plan de seguimiento para desarrollar un hábito

El nuevo hábito que quiero tener es: \_\_\_\_\_

Quiero adquirir este nuevo hábito para: \_\_\_\_\_

## ¿Cómo me voy a premiar por cumplir mi compromiso?

Mi premio por avanzar hasta el día 15 es \_\_\_\_\_

Mi premio por avanzar hasta el día 30 es \_\_\_\_\_

Mi premio por avanzar hasta el día 45 es \_\_\_\_\_

Mi premio por avanzar hasta el día 60 es \_\_\_\_\_

Mi premio por avanzar hasta el día 75 es \_\_\_\_\_

Mi premio por avanzar hasta el día 90 es \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<i>¡Arrancamos!</i>	<i>Ya lo estás cogiendo</i>	<i>¡Sigue así!</i>
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	<i>¡Te mereces un premio!</i>		<i>¡Sigue así!</i>
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		<i>¡Esto se merece otro premio!</i>	
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		<i>Siempre +, nunca -</i>	
41	42	43	44	45	46	47	38	49	50	<i>Lo estás haciendo genial, ¡premio!</i>		
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	<i>¡Bravo, sigues progresando!</i>		<i>¡Premio, 2 meses ya!</i>
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70		<i>¡Tienes que estar feliz, lo estás logrando!</i>	
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	<i>Esto está dominado, ¡tienes otro premio!</i>		
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	<i>¡Estás muy cerca!</i>		<i>¡Enhorabuena, lo has conseguido!</i>